

El Parfait de Pudín de Banano de Jean

Makes: 10 Servings

Pruebe mi parfait de pudín de banano “renovado” y disfrute su postre sin sentirse lleno. Mi versión tiene la mitad de calorías y el doble de productos lácteos. ¡Esta receta es una prueba de que puede “relajarse” sin renunciar al buen gusto! – Jean, CNPP Nutricionista



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	170	
Total Fat	2 g	3%
Protein	4 g	
Carbohydrates	36 g	12%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	219 mg	9%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Grains	1/2 ounce
Dairy	1/4 cup

Ingredients

- 8** galletas de jengibre (machacadas)
- 7** bananos medianos maduros (en rodajas finas)
- 1 cup** leche descremada
- 1** 1 onza de pudín de vainilla descremado sin azúcar instantáneo
- 1 teaspoon** yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 teaspoon** extracto de vainilla
- 1 cup** crema batida descremada congelada (descongelada)
- 10** vasos de postre de 8 onzas
- 1/4 teaspoon** canela para decorar (opcional)

Directions

1. En un tazón grande mezcle la leche y el pudín; bátalo bien (por unos 2 minutos)
2. Agregue el yogur y el extracto de vainilla; bátalo

hasta que esté una mezcla suave.

3. Revuelva la crema batida (descongelada) en la mezcla.
4. Ponga una capa de las galletas machacadas con una cuchara en el fondo de los vasos.
5. Agregue una capa de 6 rodajas de banano sobre las galletas; luego 2 cucharadas de la mezcla del yogur encima. Repita el proceso con otra capa de galletas, banano, y mezcla de yogur.
6. Rocíelo con canela o galletas machacadas para decorar.
7. Cubra los vasos y ponga a enfriar en la refrigeradora.